

令和4年8月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ（午後）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品	
1	月	鶏肉の酢豚風 コールスローサラダ ごま塩	牛乳 クッキー	407	11.4	1.5	魚介類	
2	火	魚のみそ焼 切り干し大根の含め煮 わかめ汁	番茶 えだまめ	225	20.0	1.9	緑黄色野菜	
3	水	おやこ煮 ブロッコリーのごまあえ 果物	番茶 おにぎり	304	13.4	1.5	大豆及び大豆製品	
4	木	白身魚のキャロットソース きゅうりのゆかりあえ やさいスープ	ミルク クッキー	214	15.0	1.7	海藻類	
5	金	カラフル夏やさい丼 ハムのマリネ 果物	牛乳 サンドパン	347	14.1	1.5	魚介類	
8	月	鶏肉の香り焼 おひたし みそ汁	ミルク 果物	271	21.4	1.7	海藻類	
9	火	豆腐の豚肉のうま煮 はるさめサラダ しそみそ	番茶 おにぎり	288	12.3	1.9	魚介類	
10	水	ハンバーグ きゅうりの華風漬 わかめスープ	牛乳 小魚	295	20.7	1.6	緑黄色野菜	
11	木	△山の日△						
12	金	🐣お盆（希望保育）						



夏野菜はビタミンACE

エース



ビタミンA、C、Eは抗酸化作用が強く、ビタミン最強の組合せと言われ、夏野菜にたっぷり含まれています。

ビタミンA

肌の健康維持、発育促進に役立つ

～多く含む野菜～



【かぼちゃ】



ほくほく食感が苦手な子には特におすすめです。

苦手な子は…
ぱりぱり食感
チップスに！

ビタミンC

抵抗力を高める、ストレス対抗

～多く含む野菜～



【ピーマン】



みじん切りにして、一度炒めてから加えるのがポイントです！

苦手な子は…
コロケや
メンチカツに！

ビタミンE

血行促進、血管を健康に保つ

～多く含む野菜～



【なす】



給食でも食べています。給食と同じだね、などの声掛けもいいですね。

苦手な子は…
小さく切って
みそ汁に！

ビタミンA、C、Eは一緒に摂ると効果アップ！全部入った、みんな大好きな夏やさいカレーもおすすめです！



野菜が苦手という子も多いでしょう。大きさや調理法にこだわらず、まずは、食べられた！という自信を持つことが大切。食卓から遠ざけない、ひと口でも食べられたらたくさんほめるが、好き嫌いを克服するポイントです。



令和4年8月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ（午後）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
15	月	🍷お盆（希望保育） 					
16	火	🍷お盆（希望保育） 					
17	水	焼肉風 ツナサラダ ふりかけ	牛乳 せんべい	296	15.1	1.7	芋類
18	木	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	ミルク 果物	306	24.8	1.7	緑黄色野菜
19	金	かぼちゃのそぼろ煮 変わり棒棒鶏 果物	ミルク サンドパン	399	17.7	1.7	大豆及び大豆製品
22	月	マーボー豆腐 おひたし しそみそ	牛乳 ゆでじゃが	262	14.8	1.5	芋類
23	火	魚のみそ焼 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	フルーチェ	267	18.4	1.6	緑黄色野菜
24	水	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	360	16.5	2.5	大豆及び大豆製品
25	木	カレーコロッケ きゅうりの浅漬 キャベツスープ	牛乳 クッキー	363	11.6	1.7	魚介類
26	金	鶏肉のトマトソース煮 グリーンサラダ 果物	ミルク せんべい	406	20.2	1.9	大豆及び大豆製品
29	月	豚肉の柳川風 おひたし ふりかけ	牛乳 ゆでとうもろこし	286	16.6	1.8	魚介類
30	火	魚の甘酢あえ 三色おひたし みそ汁	ミルク クッキー	317	20.4	1.9	海藻類
31	水	夏やさいカレー 小松菜サラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	343	11.5	2.3	大豆及び大豆製品



子どもの水分補給のポイント

厚生労働省が呼びかける熱中症予防のポイントは「暑さを避ける」と「こまめに水分を補給する」

水・お茶

イオン飲料などは、運動後やたっぷり汗をかいた時だけ

少量をこまめに

1時間に1回、コップ半分程度が目安がぶ飲み要注意

大人が管理

のどの渇きに任せず、大人が声掛けして飲ませましょう

大人も注意！

子どもに気を配るあまり、自分の水分補給を忘れないように、子どもと一緒に飲むようにしましょう！



お子さんと一緒に！

トマトとポテトの簡単ラザニア風

【材料（4人分）】

じゃがいも 2個
 トマト 2個
 ミートソース缶 1缶
 餃子の皮 10枚
 ピザ用チーズ 2つかみ
 バター 10g
 塩・こしょう 適量

【作り方】

①じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切ってゆで、フォークなどでつぶす。塩・こしょう・バターを加えて混ぜ合わせる。
 ②トマトは輪切りにする。
 ③①、②、ミートソース、餃子の皮を2等分し、グラタン皿等に順番に重ね、上にチーズをのせる。
 ④オーブンで焼く。（180度15分が目安）



☆都合により献立やおやつが変更になることがありますので御了承ください。

☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課まで Tel45-1113(直通)